

Е.В. Рябова

Белорусский государственный университет культуры и искусств,
ryabova_elena@mail.ru

Введение. Здоровье молодого поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический прогресс общества, является чутким барометром социокультурного развития страны. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм подрастающего поколения в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров – все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма в молодежной среде. Поэтому вполне обоснованно в учебно-воспитательной работе высших учебных заведений на передний план выступает проблема подготовки и воспитания будущих специалистов с валеологическим мышлением, ориентированных на здоровьесберегающие модели поведения в профессиональной и повседневной жизнедеятельности. Валеологическая культура является неотъемлемым элементом профессиональной компетентности будущего специалиста. Следовательно, возрастает значение валеологического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. Повышение уровня валеологической грамотности студентов как информированности о принципах здорового образа жизни является важным звеном всей учебно-воспитательной системы высшего учебного заведения. В реализации целей валеологического воспитания принимают участие управления воспитательной работы, деканаты, профессорско-преподавательский состав, студенческий актив, молодежные общественные организации. Особая роль в формировании у студентов жизненных ценностей здорового образа жизни принадлежит куратору академической группы. Очевидно, что именно куратор является непосредственным исполнителем мероприятий валеологической направленности, организованных различными структурами университета, и от качества его работы во многом зависит эффективность всей воспитательной системы.

В связи с этим нами было проведено исследование состояния работы кафедры педагогики социально-культурной деятельности, которое включало изучение отношения

кураторов к проблеме здорового образа жизни, анализ применяемых форм и методов работы по валеологическому воспитанию.

На первом этапе исследования среди кураторов было проведено анкетирование, данные которого показали, что все кураторы осознают важность и необходимость проведения воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Однако только 67 % опрошенных полностью придерживаются норм здорового образа жизни, 84,3 % – частично. Среди факторов, сдерживающих реализацию валеологических принципов жизнедеятельности, респонденты отметили недостаточное соблюдение двигательного режима, оптимального режима труда и отдыха. Физической культурой и закаливанием организма занимаются лишь треть опрошенных. Среди компонентов здорового образа жизни, которые реализуются в повседневной жизнедеятельности наиболее полно, 93 % респондентов определили следующие: соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, рациональное питание и положительные эмоции.

Нас также интересовало, какую роль кураторы играют в распространении валеологических знаний. Анкетирование, проведенное среди студентов I и III курсов, показало, что в качестве главного источника информации о здоровом образе жизни студенты ожидают выбирать средства массовой информации, интернет (53,8 % и 57,1 %). При этом студенты–первокурсники наряду с СМИ к главным источникам информации отнесли семью (53,89 %), студенты III курса семью поставили на второе место (28,6 %). Педагогов, кураторов рассматривают в качестве главного средства информации 23 % опрошенных первокурсников и 25 % студентов III курса. Друзья и сверстники в рейтинге источников информации занимают 4 позицию у респондентов обеих групп (15 % и 7 % соответственно). Полученные данные свидетельствуют о том, что важнейшим каналом получения информации о здоровом образе жизни для студентов выступают средства массовой информации. Следовательно, возникает реальная необходимость в усилении работы кураторов в деле распространения знаний о ЗОЖ. Однако при этом педагогам не следует конкурировать с средствами массовой информации, а умело использовать их при разработке и реализации различных воспитательных мероприятий валеологической направленности через разъяснение, комментирование, в том числе с участием приглашенных специалистов, получаемой из СМИ информации. Это создаст условия для познавательного самодвижения студентов, их самообразования в области вопросов здорового образа жизни, необходимость которого отметили 84,5 % опрошенных первокурсников и 78,5 % студентов III курса.

На втором этапе исследования был осуществлен анализ планов воспитательной работы, изучен и обобщен опыт работы кураторов по вопросам формирования установки на здоровый образ жизни у студенческой молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные позволили выявить следующие направления валеологического характера, которые прослеживаются в деятельности кураторов и профессорско–преподавательского состава кафедры:

1. Организация мониторинга условий жизнедеятельности студентов (исследование жилищно–бытовых условий, психологического климата в коллективах академических групп, изучение карт здоровья студентов, учет пропусков занятий по состоянию здоровья и др.).

2. Психолого–педагогическое исследование личностных особенностей, интересов, увлечений, занятий студентов в свободное время, т.к. возрастные и личностные психофизические проблемы могут быть причинами нарушений взаимодействия в коллективе и социальной дезадаптации. Это, в свою очередь, может стать фактором асоциального поведения, суицидальных мыслей, приобщения к употреблению алкоголя, наркотиков.

3. Работа по повышению уровня валеологической грамотности через организацию информационного обеспечения не только внеучебных, воспитательных мероприятий, но и учебных (лекционных, семинарских, практических) занятий. При этом используются различные формы информационного взаимодействия: наглядные – информационные бюллетени, буклеты, газеты; интерактивные – дискуссии, дебаты, круглые столы с участием специалистов – медиков, психологов, работников органов внутренних дел и др.

4. Профилактика асоциального поведения через обучение навыкам здоровьесберегающей модели жизнедеятельности. Профилактическая работа включает два этапа: информационный, который ориентирован на предоставлении молодежи информации по вопросам здорового образа жизни (в форме индивидуальных бесед, информационных и кураторских часов), и деятельностный, направленный на развитие критического мышления, умения принимать решения и противостоять небезопасным формам поведения (тренинги личностного роста и безопасного поведения, взаимоотношений с противоположным полом и др.).

5. Организация рационального досуга студентов, включающая различные формы рекреационной, развлекательной, оздоровительной деятельности, не связанных непосредственно с валеологической тематикой, однако опосредованно способствующих пропаганде здорового образа жизни, формированию культуры быта (празднование народных и государственных праздников, экскурсии, посещение театральных и концертно-зрелищных мероприятий, вечера отдыха, дни именинника и т.д.).

6. Взаимодействие кураторов с преподавателями, специалистами социально-психолого-педагогической службы университета, заведующими и воспитателями общежитий, студенческим активом, медицинскими работниками, работниками органов внутренних дел и по чрезвычайным ситуациям при осуществлении деятельности по валеологическому просвещению студентов.

Вместе с тем, анализ опыта работы кураторов по вопросам формирования у студентов установки на здоровый образ жизни позволил выявить и некоторые недостатки. Так, проводимая работа не всегда носит комплексный и системный характер. Не в полной мере осуществляется аналитический этап, выявляющий факторы, способствующие решению поставленных задач, а также недочеты в проводимой воспитательной работе и пути их устранения. Указанные проблемы решаются путем целенаправленного планирования и управления процессом воспитания ценностей здорового образа жизни, создания здоровьесберегающей среды обучения студентов.

Выводы. В настоящее время усиливается тенденция здоровьесберегающего обучения и воспитания. Деятельность всех участников учебно-воспитательного процесса направлена на то, чтобы будущий специалист, наряду с профессиональными компетенциями, обладал навыками культуры здорового образа жизни. Поэтому возникает необходимость расширения функций преподавателей и воспитателей в области валеологического воспитания, наполнения их новым содержанием в соответствии с актуальными проблемами современности (например, профилактика суицидального поведения). При этом куратору отводится ведущая роль в организации, управлении и реализации комплекса мер, направленных на закрепление безопасных для здоровья моделей поведения.